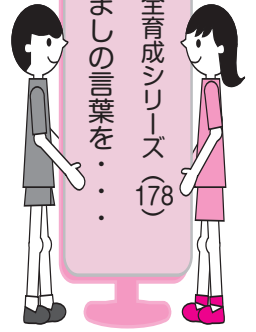


健全育成シリーズ(178)
励ましの言葉を・・・



私は週末、日頃の運動不足や体力づくりにとジョギング兼散歩を行っています。今の季節は、春を迎える草木の芽吹きをのを楽しみむことができます。更に陽気が良くなると、自然と野外の活動も多くなり、親子でのサイクリングや愛犬の散歩を兼ねた家族連れのにぎやかな集団を見かけます。

先日は七年ぶりに、以前仕事をともにした若者と出会いました。懐かしく声を掛けられると嬉しくなり、さわやかな風が汗ばむ身体に気持ちよく感じました。

今年も父と子の自転車教室が見れるか今から楽しみです。子どもが自転車に乗れることは、遊びの範囲が一回りも二回りも広がります。ですからこの時期の練習は、子どもにとって必死です。

昨年、保育園児か小学一年生か、父親に一生懸命教えられていた姿を思い出しました。ともすると同じことの繰り返しに耐え切れず、投げ出してしまいう子どもがいるのですが、この親子は長い時間をかけていました。子どもの集中は途切れず意欲は継続していました。父親は子どもに盛んに声をかけ、励ましていました。父親の掛け声の内容が気になり、少しその場に止まって

眺めていました。

父親がすっかり後ろを抑え、ふらつきをカバーしていた段階を抜け、子どもひとりの力でバランスを取り、ハンドルを握る手と腕と肩(上半身)に力が入る段階でした。ペダルにまで神経は向きません。盛んに腕、ハンドルを握る手の力を抜くようゆったり、いつも同じ距離で声をかけていました。父親が見守っている安心感を与えていたのか・・・。いつの間にか、力も抜けやうとペダルを意識するようになりました。ひとけりが、また今までのバランスを崩し倒れてしまいます。子どもにとっては、何度目の試練なのか。

小休止とともに、子どものやる気も再び出てきたようです。それからというものの自転車の進む距離・ペダルへの足掛けの様子、一コマ一コマ父親は目標となる励ましの言葉をかけていました。少しの変化でも見取らなければできないことです。まるで子どもと親と一心同体のようでした。この父親の励ましの言葉、ほめるだけの言葉と違い、子どもにはしっかり次への目標となっていたのです。親から子に伝えた生きた子育てでした。

ほめることの大切さは、私達も知っています。しかし、励ますこと、意欲付けの大事さはあまり考えませんでした。今の子に忘れていたことかもしれない。自信を持たせる「励ましの言葉」、改めて知らされた親子自転車教室でした。

伝言板

富士・東部保健福祉事務所(富士・東部保健所)

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

今日、薬物乱用問題は全世界的な広がりを見せ、人間の生命はもとより、社会や国の安全や安定を脅かすなど、人類が抱える最も深刻な社会問題の一つとなっています。

覚せい剤などの薬物を、好奇心や一回なら大丈夫だろうといった軽い気持ちで使うと、薬物依存が生じ、習慣性という恐ろしい悪循環が形成され、これが非行や犯罪と結びつき、身体的障害、精神的障害の発生へつながっていきます。

薬物乱用は、薬物を乱用する一部の人のだけの問題ではありません。薬物乱用の恐ろしさを正しく理解し、私たちの身近な地域社会から薬物乱用を許さない社会環境を推進していく必要があります。

国及び県では、「薬物乱用防止のための指導指針に関する宣言(国連薬物乱用根絶宣言)」「(1998年～2008年)の支援事業として、6月20日から7月19日までの1ヶ月間「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を展開いたします。皆様のご協力をお願いいたします。

薬物についての相談は、最寄りの保健所又は警察署にお問い合わせください。

5月31日は世界禁煙デー

たばこの身体への影響をご存じですか。たばこは肺ガンのみではありません。動脈硬化や心筋梗塞、気管支炎や歯周病など様々な疾患の危険因子です。また、妊婦では、流産や低体重児出産などのリスクが高まることが明らかになっています。

世界保健機関(WHO)は毎年5月31日を「世界禁煙デー」と定めて、喫煙しないことが社会習慣となることを目指す運動を展開しています。

保健所では、たばこ対策として、次のことに取り組んでいます。

- ◎たばこと健康に関する正しい知識の普及
- ◎多数の者が利用する施設の禁煙・分煙の推進
- ◎未成年者の喫煙防止対策
- ◎禁煙支援

たばこの害について正しく理解し、自分や周囲の人たちの健康を守りましょう。

問合せ 地域保健課

☎0555(24)9035